

# Claves para tratar la muerte con los niños: adaptarse a su edad, ser coherentes y estar disponibles

El Huffington Post | Por [María De Sancha Rojo](#)

Publicado: 16/07/2016 17:49 CEST | Actualizado: 16/07/2016 17:49 CEST



Nadie entiende [la tragedia ocurrida en Niza este viernes](#). Pero si los adultos luchan por encontrar un sentido, los niños pueden que se encuentren aún más perdidos y sientan miedo, especialmente si se enteran de que han fallecido otros menores.

Ya sea un atentado lejano o la muerte de alguien próximo, hablar de la muerte es difícil, sobre todo cuando se produce de una manera tan repentina y masiva. En *El Huffington Post* hemos preguntado a expertos en el mundo de la psicología infantil y del duelo las claves para tratar este tema con los niños.

Todos señalan que los atentados, aunque son atrocidades, son una buena oportunidad para iniciar la conversación en casa, porque está en el aire. "La muerte es parte de la vida y, no hablando de ella, no la evitamos; sólo hacemos que las preocupaciones y los miedos queden ahí como si fuesen tabú", previene María Paz García Vera, profesora de Psicología Clínica de la UCM.

Los expertos apuntan que las principales preocupaciones de los niños sobre la muerte son por qué ocurre, dónde está el fallecido, si lo volverán a ver y qué le pasa una vez que ha muerto. Y recomiendan unánimemente que el mensaje sea claro, breve y honesto. Incluso cuando los padres desconocen las respuestas a sus preguntas.

“

**Los expertos recomiendan que el mensaje sea claro y breve y, si los padres desconocen las respuestas, deben ser honestos con sus hijos y admitirlo.**

A partir de ahí, éstos son los siete puntos que recomiendan seguir para hacer más llevadera y fácil la conversación.

## 1. DECÍRSELO CUANTO ANTES

"Lo primero que intentamos hacer es proteger a los niños; y para ello solemos apartarlos. Pero eso es erróneo: cuando fallece alguien importante para el niño, hay que decírselo cuanto antes", sostiene [Nuria Javaloyes](#), psicóloga de tanatorios y del Hospital Quirón de Torrevieja. La persona que debe decírselo es la más cercana, con la que más vínculo tenga, para que se sientan seguros.

Lo que no es necesario es sacar el tema antes de tiempo. "Hay que hablar de la muerte cuando el niño empiece a preocuparse por ella o cuando fallezca un familiar, no antes", señala García Vera, que también es [directora de la Cátedra Comandante Sánchez Gey](#) entre la UCM y la Unidad Militar de Emergencias.

## 2. DEJARLES DECIR ADIÓS

M<sup>a</sup> Ángeles Jové, del equipo de [Aeiou Coaching para Padres](#), destaca la importancia de no dejar a los niños al margen. "Ellos también necesitan ceremonias de despedida. Si la familia decide que no vayan al funeral o al tanatorio, hay que dejarles hacer su ritual. Les ayudará a cerrar el ciclo. Por ejemplo, hacer un dibujo, encender una vela, lanzar un globo...", propone.

Javaloyes coincide con esta idea aunque pone un límite de edad: siempre a partir de los 6 años y siempre en la medida en que el niño quiera. Si quiere ir a los actos, hay que explicarle lo que se va a encontrar, que habrá gente llorando, etc. "Si decide que no quiere ir, hay que tranquilizarlo y explicar que no pasa nada; si quiere ir, que vaya. ¿Pero qué se suele hacer? Decidir por él", critica.

“

**"Si decide que no quiere ir a los actos, hay que tranquilizarle y explicar que no pasa nada; si quiere ir, que vaya. ¿Pero qué se suele hacer? Decidir por él", critica Javaloyes.**

## 3. NO HUIR DE LAS EMOCIONES

Jové señala que no hay que mentir sobre los sentimientos. "Cuanto más transparentes seamos, menos confusos quedarán. Estarán pendientes de nuestras reacciones, sentimientos, actitud. Convertir este tema en un tabú, fingir normalidad o aparentar que se está bien cuando estamos destrozados, les desorienta", advierte.

"Hemos de invitar a que transiten por las emociones poniéndoles nombre. 'Esto que sientes es tristeza, nostalgia, miedo, ira, y es normal'. Todas las emociones que no se expresan, se quedan bloqueadas y se reviven a lo largo de la vida", añade.

"Las autorrevelaciones ayudan a sacar el tema si el niño lo está evitando: 'Me siento más triste desde que murió X. ¿Y vosotros?'. Pero, si el adulto no se ve fuerte, mejor que no hable con el niño en ese momento", advierte Javaloyes, aclarando que eso no significa que no se llore sino estar en posición de controlar la situación.

#### 4. TRATAR EL TEMA CON TRANQUILIDAD Y NORMALIDAD

Para García Vera, lo más importante es abordar el tema con tranquilidad y normalidad. "Los niños ven en nuestros ojos la gravedad de las cosas. Si ven susto, sentirán susto. Si ven tranquilidad, estarán tranquilos", considera.

“

**"Los niños ven en nuestros ojos la gravedad de las cosas. Si ven susto, sentirán susto. Si ven tranquilidad, estarán tranquilos", considera García Vera.**

El contexto es clave. "Hay que buscar un momento y un lugar adecuados y tranquilos para la conversación. Es muy importante escuchar lo que dice pero también lo que no dice, el tono que emplea, su lenguaje no verbal. El contacto físico es vital en esos momentos para crear conexión. ¿Necesita un abrazo? ¿Necesita llorar?", plantea Jové.

La información puede ser mala tanto por defecto como por exceso. "Si un detalle no te lo ha preguntado, no se lo cuentes. Limitate a contestar a lo que pregunte, si no quiere saber más, te dejará con la palabra en la boca. Y si es un niño morbosos, pues es lo que es, y debes darle información a medida que la pregunte", apunta Javaloyes.

La psicóloga señala que esto es especialmente importante en el caso de atentados: "Hay que saber si el niño ha estado expuesto a las imágenes y lo que sabe. Como siempre, la conversación debe llevarse preguntando en todo momento. Los más niños entre 6 y 10 años puede que no sepan ni siquiera qué significa la palabra 'atentado', advierte.

#### 5. SER COHERENTE CON NUESTRAS CREENCIAS

Antes de hablar sobre la muerte con los hijos, Jové cree que es importante que los adultos revisen sus creencias, el sentido que tiene para ellos la muerte, para tener claro qué mensaje quieren transmitir a sus niños. Cada familia tiene un sistema de valores y creencias, y la versión que se da al niño debe ser coherente con ellos.

"Si la familia cree que existe un Cielo y el colegio del niño también... Ésa es la versión que deben darle, porque es la que la familia considera verdadera", señala Javaloyes, que enfatiza que no deben utilizar esa metáfora si nunca han hablado de ella, algo común cuando los padres se agobian o les da pereza pensar algo más elaborado.

“

**Cada familia tiene un sistema de valores y creencias, y la versión que se da al niño debe ser coherente con ellos.**

Cuando sucede una tragedia lejana, como un atentado, los padres pueden sentir la tentación de mentir. García Vera enfatiza mucho que no hay que hacerlo: "Pensemos que el niño no es tonto ni sordo y probablemente va a conocer la verdad a través de otros, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado. Si hay alguna mala noticia, ¿no es preferible que la den personas a las que el niño quiere y en las que confía?".

La profesora de Psicología Clínica cree que hay que evitar que vean constantemente las imágenes de cadáveres y heridos en los medios y, cuando no se pueda, enseñarle a respetarlas. "Hay que aprovechar también para transmitirle valores como la solidaridad. Muchos niños querrán ayudar de alguna manera, con flores o dibujos los más pequeños, o asistiendo a las manifestaciones los mayores", explica.

Cuando suceden tragedias como los atentados, es normal que los menores sientan miedo de que ocurra en su ambiente. "No hay que desdeñar su miedo, hay que reconocer que los adultos también están preocupados. Pero sobre todo hay que darles tranquilidad: hablar de la policía, de que estamos protegidos y de que no suelen suceder en España. Nunca hay que decirles que JAMÁS pasará, hay que reforzar su sensación de seguridad, que es lo que buscan. Aunque nos apoyemos en cosas que a los adultos no nos den completa confianza", detalla García Vera.

Esto no sucede sólo con tragedias lejanas. "Muchos padres, que no saben cómo salir de la historia, les dicen que nunca se van a morir, ni ellos ni los niños. Eso no es verdad, sencillamente. Nunca hay que mentir", critica la psicóloga. Jové advierte que las metáforas complicadas "pueden llevar a un malentendido que lamentaremos. Si le decimos que 'se ha ido de viaje' o 'se ha dormido para siempre', pueden cogerle miedo a irse a dormir o de viaje", señala.

Sin embargo, García Vera matiza esto de la mentira: "Los más pequeños tienen un pensamiento mágico, por eso creen en el Ratoncito Pérez o en los Reyes Magos. Podemos utilizar un cuento en el que, cuando alguien fallece, se transforma, viaja a otro mundo o se va con Dios, dependiendo de las creencias que se quieran transmitir".

#### 6. HAY QUE TENER EN CUENTA LA EDAD

La psicóloga Javaloyes hace una división por cuatro tramos de edad:



# DE 0 A 2 AÑOS

Aunque los más pequeños notan la ausencia, es mucho más fácil hablar con ellos de este tema porque no conocen dos conceptos abstractos fundamentales: la universalidad y la irreversibilidad de la muerte.

Lo mejor en este tramo es que mantengan, en lo posible, su rutina habitual.



## 7. HAY QUE HABLAR DE ELLO

Jové considera que hablar de la muerte es "parte del desarrollo emocional". Las preguntas pueden llegar sin que haya habido un fallecimiento. Quizá porque han oído algo en la *tele* o en el *cole*. Y el tratamiento debe ser igual que con la sexualidad.

García Vera asegura que no hay que asustarse si el niño se comporta como si tuviera menos años, si vuelve a chuparse el dedo o hacerse pis en la cama; es normal que no reaccionen emocionalmente al principio, que tengan miedo a que sus padres se vayan, que tengan comportamientos egoístas, como si la muerte se hubiera producido para fastidiarles. En el caso de los atentados, es frecuente que los pequeños jueguen a recrear lo ocurrido con coches de bomberos y de policía.

"Es muy importante plantearse: ¿qué está preguntando en concreto el niño? Sondéale. Hay que acotar muchísimo lo que está preguntando para darle la respuesta correcta y no abrumarle con información", aconseja Javaloyes.

"Ojalá en el *cole* se hablara de esto, cuando sucede una tragedia", coincide Javaloyes. "Pensamos que, si no hablamos de ello, no pasará; o que, si le dejan a su aire, el niño aprenderá sobre el tema por su cuenta. Pero como todo en la vida, si se generan recursos, cuando le pase, lo afrontará mejor", asegura la psicóloga, que ha coordinado para Seguros Meridiano esta guía ilustrada sobre el tema.

Guía para hablar de la muerte con los niños



## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

- [Esta web ayuda a explicar a los niños las tragedias](#)
- [¿Qué debe saber un niño de cuatro años?](#)
- [El tiempo, lo más importante para cuidar la salud mental de los niños](#)
- [Cómo hablar con tu hija sobre su cuerpo](#)
- [8 formas de cagarla emocionalmente con tus hijos](#)
- [En esto consiste la crianza con una visión positiva sobre el sexo](#)
- [10 errores comunes que cometemos los padres de hoy en día](#)

**[Échale un vistazo al Facebook de Tendencias. ¡SÍGUENOS!](#)**

 [Ve a nuestra portada](#)  [Facebook](#)  [Twitter](#)  [Instagram](#)  [Pinterest](#)

## QUERRÁS VER ESTO:



**'Kilovatios de Sentido Común', el lío de las**  
El Huffington Post



**Clinton y Trump sobre el aborto**  
El Huffington Post



**Último asalto entre Clinton y Trump**  
El Huffington Post

Powered by **dailymotion**

MÁS: [muerte niños](#) [menores](#) [psicología](#) [duelo](#) [sociedad](#) [ciencia y tecnología](#) [salud](#) [padres](#) [familia](#)

## Conversaciones



**Comunidad de Madrid**

[Política De Cookies](#) | [RSS](#) | [Preguntas Frecuentes](#) | [Términos De Uso](#) | [Privacidad Y Cookies](#) | [Política De Comentarios](#)

[Quiénes Somos](#) | [Contacto](#) | [Archivo](#)

©2016 España Prisa Noticias S.L.U. o sus licenciadores (en particular HUFFINGTON POST INTERNATIONAL)

Parte de **HPMG News**